**ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ ДОРОСЛОМУ, ЩОБ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ У НЕСПОКІЙНИЙ ЧАС.**

**1. Спокійний дорослий - спокійна дитина.** Для того, щоб захистити дитину зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу. У будь-якій інформації із ЗМІ Ви не можете бути 100% впевнені, тому почуте та побачене аналізуйте, перевіряйте, але не реагуйте на це емоційно, «не пропускайте» через себе. Просто беріть до уваги, що така інформація була. Пам’ятайте! Один і той же факт може бути викладений по-різному. Ви не можете знати яку мету переслідує автор.

**2. Інформація про ситуацію.** В спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть з дитиною. Скажіть, що зараз ситуація на вулиці складна, ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе якщо ти будеш повністю слухати мене, ми команда і в нас повинен бути один план дій.

**3. Інформація про дитину.** У даний час можуть бути різні несподівані ситуації. Задля попередження негативних наслідків на одязі дитини, наприклад на внутрішній стороні верхнього одягу, зробіть запис: ПІБ, дату народження, групу крові дитини, повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область), декілька номерів телефонів родичів, сусідів.

**4. План дій при різних ситуаціях.** Спільно з дитиною складіть план дій, який ви будите дотримуватися при ситуації тривоги, звуків вибухів та інше. У дітей дошкільного віку переважає ігрова діяльність, а тому опис правил поведінки і дій зробіть в ігровій формі. Наприклад, дорослий – капітан команди, а діти – його помічники. Опишіть, проговоріть, прорепетуйте дії кожного учасника при різних ситуаціях. Це скоротить час на збори і не викличе тривогу, збентеженість та паніку у надзвичайній ситуації.

**5. Збір валізки у мандрівку.** Збір «тривожної» валізи проводьте разом з дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сформує відповідальність та забезпечить включеність у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності - у валізі дорослих; найлюбніша іграшка (можна сказати дитині, що іграшка - талісман-оберіг, який також захищає дитину), олівці, размальовка, декілька тоненьких книжок, серветки, маленька пляшечка води цілком можуть бути у особистій валізі дитині.

**6. Більше обіймів та поглажувань.** Як можна частіше і більше обіймайте, погладжуйте один одного, і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття безпеки, спокою, спонукає до задоволення життям.

**ПАМЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ЧАС ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ**

***Вельмишановні батьки!***

***У різних складних ситуаціях завжди пам’ятайте про наступне:***

1. **Батьки – найголовніший ресурс для дитини.** Якщо Ви, батьки, дотримуєтеся спокою, то і діти будуть спокійнішими. Діти - дзеркальне відображення вашого стану. ***Зберігайте спокій у будь-якій ситуації.***
2. **Діти довго не страждають, але рубці залишаються.** Дитяча психікапобудована таким чином, щодіти швидко переключаються з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися при повторенні подібних стресових ситуацій. ***Допоможіть дитині переключитися*** (спокійним голосом запропонуйте води чи перевірити, як почуває себе квітка у горщику на підвіконні, хай дитина Вам щось подасть – пульт від телевізора, газету чи книжку будь-що).
3. **Діти - маленькі дорослі.** Розвиток і знання сучасних дітей значно переважають рівень минулих поколінь.Уже з перших років свого життя діти роблять власні висновки, діляться своїми міркуваннями. Не дозволяйте дитині отримувати інформацію, що носить негативний зміст (не проводьте перегляд новин, їх обговорення у присутності дитини). ***Оберігайте дітей від негативу.*** Вони повинні отримувати максимально позитивну, приємну інформацію і бачити, що ви спокійні.
4. **Фантазування – одна з основних характеристик дітей дошкільного віку.** Отримавши фрагмент інформації і обмаль досвіду, який ще мав негативні відтінки, дитячі фантазії можуть значно погіршити її стан. Інформація може бути різною. Краще якщо про приємне чи неприємне дитина дізнається від Вас. ***Розмовляйте спокійно та вживайте слова, висловлювання, що відповідають віку дитини. Не бійтеся запитань.***
5. **Довіра – найголовніша цінність.** Завжди говоріть дитині правду. Проговорюйте свої і її стани, емоції, надавайте відповіді на запитання, спільно складайте план дій. ***Постійна залученість дитини в процес підготовки не буде сприйматися шоком при загостренні ситуації.***